

SEPTEMBER 2023 KW 36

TAFELTRAUBEN VOM AUHOF: REIFE, FRISCHE UND VIELFALT

HOFPOST

  
HOFGUT  
RENGOLDSHAUSEN

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Nicht aus dem fernen Süden, sondern aus Stetten am Bodensee kommen die Tafeltrauben des Auhofs. Neben Äpfeln, Birnen, Zwetschgen und Weinreben hat der Betrieb eine neue Anlage mit Tafeltrauben gesetzt. Anders als Weintrauben, die zur Weinherstellung dienen, sind Tafeltrauben zum direkten Verzehr gedacht. Sie sind etwas größer und haben zartere Häute, was sie zu einem echten Genuss macht.

Für den Anbau am Bodensee gibt es vielfältige Gründe: Die kurzen Transportwege schonen nicht nur unsere Umwelt, sondern die Trauben können auch frischer mit einer besseren Qualität und Reife geerntet werden. So bereichern sie das Angebot an lokal erzeugtem Obst und heben sich geschmacklich von importierten Trauben ab. Für den heimischen Anbau sind sie auch deshalb interessant, da Trauben mit den tendenziell immer heißeren Sommern gut zurechtkommen.

Möglich wird der Anbau auf dem Auhof durch ein spezielles Pergola-System, in dem die Trauben luftig unter einem schrägen Drahtgerüst hängen. Wichtig war, dass die gesetzten weißen und dunklen Sorten nicht nur gut aussehen, sondern besonders aromatisch und robust sein müssen. So viel die Wahl auf zwei Sorten mit Kernen, die als gesunder Snack für zwischendurch, oder in zahlreichen kulinarischen Kreationen begeistern!

Der Auhof ist ein Demeter-Familienbetrieb und liegt mitten im idyllischen Landschaftsschutzgebiet direkt am Boden-

seeufer. Durch gelebte Biodiversität mit Achtung vor allen Lebewesen in der Pflanzen- und Tierwelt entstehen dort immer neue Ideen für einen noch nachhaltigeren Obst- und Weinbau. Neben vielen Nützlingen, die sich gerne in den Blühstreifen und Hecken tummeln, helfen dabei auch sechs Shrophshire-Schafe, die die Blattdichte um die Wein- und Tafeltrauben genüsslich optimieren.



Ein Beitrag zusammengestellt von  
Daniel Lachenmayr, Grüne Kiste.

## Eigene Produkte

Schnittlauch, Petersilie glatt und kraus, Dill, Rucola

Freilandsalate: Batavia, Eichblatt- rot und grün, Kopf- grün und rot, Eissalat, Lollo, Mini Romana,

Tomaten: Mini San Marzano, Datterino, Berner Rose, Heart of Gold, Typ San Marzano, Aromatomaten

Schlangen- und Minigurken, Physalis, Paprika grün, rot, gelb, orange, Peperoni, Lady Lou, Auberginen, Fenchel, Mangold, Zucchini, Gemüsezwiebeln, Bundzwiebeln, Stangensellerie, Lauch, Spinat, Stangensellerie, Spitzkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Broccoli, Linsen, Rote Bete, neue Möhren, neue Kartoffeln, Kürbis Hokkaido, Zuckermais, Vorzugsmilch, Eier vom Zweinutzungshuhn, Rindfleisch, Wurst vom Rind, Dinkelnudeln, Mehle

## Aktionspaket Eier und Mehl!

Zum Ende Der Sommerferien starten wir nun wieder das Aktionspaket Eier und Mehl. Unsere Hühner werden noch den September über fleißig Eier legen und das Mehl aus der letzten Ernte möchte gerne verbacken werden!

Auf ein fröhliches Pfannkuchen oder Obstkuchenfest ☐

**Es besteht aus 3 kg Weizenmehl 812 er und 20 Rengoeiern für € 17, --**



## PRODUKT DER WOCHE

### Lasagne Platten Semola

Lasagne-Platten sind ohne Vorkochen verwendbar und sorgen für geschichtetes Vergnügen. Unser italienischer Pastificio stellt die Rapunzel Pasta nach alter Tradition nur aus bestem italienischem Hartweizengrieß und reinem Quellwasser her. Eine langsame und schonende Trocknung bei niedrigen Temperaturen sorgt für den typischen Geschmack und beim Kochen für den richtigen Biss.

Hersteller

RAPUNZEL Naturkost GmbH



## Zucchini-Auberginen-Lasagne

Je 2 Auberginen und Zucchini

Salz, Pfeffer, Olivenöl,

2 Zwiebeln, 2 Knobizehen

50 g Butter, 50 g Mehl, 1 l Milch, Muskat

300 g Ricotta

400 g Tomaten

200 g geriebener Käse

Lasagne Blätter ca. 400 g nach Wunsch Chili, Parmesan

### Zubereitung:

Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden, und mit Salz bestreut ca. 30 min ziehen lassen. Dann abtropfen und anbraten.

Zwiebeln und Knobi kleinschneiden, würfeln, in der Butter andünsten. Das Mehl einrühren und mit der milch aufkochen. Würzen und den Ricotta hinzufügen.

Tomaten in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform schichtweise mit Nudelplatten, Gemüse und Béchamelsosse und etwas Hartkäse einfüllen und wiederholen bis alles aufgebraucht ist. Mit Gemüse und Käse abschließen.

Im Backofen bei 190 Grad etwa 45 min backen.

Guten Appetit!

---

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!  
Ihr Team der Grünen Kiste!

---